

## **TEMA 8. LA EMOCIÓN**

**LICENCIATURA DE HUMANIDADES  
UNIVERSIDAD DE ALICANTE**

**PSICOLOGÍA BÁSICA**

Material extraído del portal:  
**<http://www.psb.ua.es>**

- ❖ **QUE EL ESTUDIANTE CONOZCA:**
  - ❖ **QUÉ SIGNIFICAN EL TÉRMINO EMOCIÓN.**
  - ❖ **LAS PRINCIPALES TEORÍAS SOBRE LA EMOCIÓN.**
  - ❖ **COMPONENTES DE LA EMOCIÓN.**
  - ❖ **APLICACIONES DE LA EMOCIÓN.**

1. LA EMOCIÓN: DEFINICIÓN.
2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN.
3. COMPONENTES DE LA EMOCIÓN.
  1. FISIOLOGÍA DE LA EMOCIÓN.
  2. EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN.
  3. EXPERIENCIA DE LA EMOCIÓN.
4. CONCLUSIONES.

## 1. LA EMOCIÓN: DEFINICIÓN (I)

### ¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?:

- Se considera emoción la respuesta de todo organismo que implique: una excitación fisiológica; conductas expresivas y una experiencia consciente.
- Reacción subjetiva al ambiente acompañada de respuesta neuronal y hormonal; se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de ser.
- Reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos, de origen innato influidos por la experiencia.
- Función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.
- En el ser humano, la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utiliza para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

## 2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (I)

### TEORÍAS PRINCIPALES:

- Estas teorías se basan en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales:
  - Teoría de James (1884) y Lange (1885).
  - Teoría de Cannon (1927) y Bard (1938).
  - Teoría de los dos factores (Schachter-Singer, 1962).
- Existen otras teorías de menor importancia pero de igual interés científico.

## 2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (II)

### TEORÍA DE JAMES (1884) Y LANGE (1885):

- Ambos autores sugieren que basamos nuestra experiencia de la emoción en la conciencia de las respuestas fisiológicas o sensaciones físicas a los estímulos que provocan la emoción, tales como el aumento de nuestro ritmo cardíaco y los espasmos musculares.

## 2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (III)

### TEORÍA DE CANNON (1927) Y BARD (1938):

- Estos autores destacan que las emociones están formadas tanto por nuestras respuestas fisiológicas como por la experiencia subjetiva de la emoción ante un estímulo.
- Todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones, en base (únicamente) a las señales fisiológicas no podríamos distinguir una emoción de otra.

## 2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (IV)

### TEORÍA DE SCHACTER-SINGER (1962) :

- Esta teoría mantiene que las emociones son debidas a la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales. La persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina sus emociones de acuerdo a ambos tipos de observaciones.
- La primera teoría explica las emociones únicamente desde la fisiología, la segunda desde las cogniciones y la tercera basa su teoría en la interacción de ambas (factores fisiológicos y factores cognitivos).



## 2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (V)

- Según **Zajonc** (1980, 1984) nuestras emociones pueden ser más rápidas que nuestras interpretaciones de una situación, lo cuál implica que:
  - sentimos algunas emociones antes de pensarlas y que,
  - algunas vías nerviosas implicadas en la emoción no pasan por las áreas corticales vinculadas al pensamiento.
- Según **Lazarus** (1981,1998) la valoración e identificación de los acontecimientos también determinan nuestras respuestas emocionales.

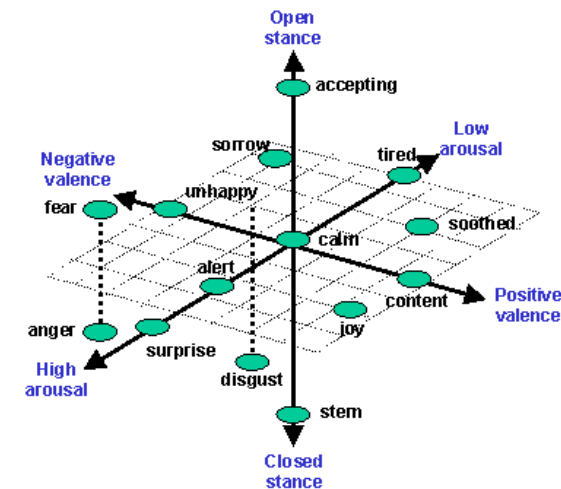
### 3. DIMENSIONES DE LA EMOCIÓN (I)

- En la definición de emoción hemos mencionado aspectos vinculados a la fisiología, a su expresividad y al análisis cognitivo, dichos aspectos son los componentes de la emoción.

#### DIMENSIONES DE LA EMOCIÓN:

##### – ¿Cómo ubicamos las emociones?

- Lo hacemos en función de dos dimensiones básicas:
  - la excitación (nivel elevado versus nivel bajo) y
  - la valencia (agradable-positiva versus desagradable-negativa).



## 4. FISIOLÓGÍA DE LA EMOCIÓN

### – Fisiología de la emoción:

- Los estudios revelan que, gran parte de la actividad fisiológica implicada en las emociones es regulada por la división simpática (excitación) y parasimpática (calma) de nuestro sistema nervioso autónomo.
- Las emociones con niveles de excitación/activación similares y misma valencia resultan difíciles de distinguir. **Ejemplo: temor/enojo.**
- Sin embargo, la ciencia ha hallado diferencias sutiles (entre dichas emociones) en la actividad cortical del cerebro; en la utilización de conexiones neuronales y en la secreción de hormonas:
  - **Miedo e ira:** Ambas difieren en la temperatura de los dedos y las secreciones hormonales, también difieren en la activación cerebral.
  - **Miedo y alegría:** Estimulan músculos faciales diferentes.
  - **Emociones negativas** (asco, depresión): provocan una mayor actividad en la corteza prefrontal derecha.
  - **Emociones positivas** (alegría, optimismo): provocan una mayor activación en la corteza prefrontal izquierda.

## 5. EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN (I)

- Habitualmente interpretamos las emociones de las personas interpretando sus expresiones corporales, su tono de voz y su rostro.
- Los psicólogos estudian la comunicación no-verbal y su implicación emocional, los avances tecnológicos permiten una mayor precisión al vincular las emociones a las expresiones faciales registradas.
- Algunos de los gestos están determinados por factores culturales y otras son comunes a todo el mundo.
- Las expresiones faciales no sirven tan sólo para comunicar las emociones, también aumentan la emoción sentida y mandan señales al cuerpo para que emita una respuesta consecuente.

## 5. EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN (II)

Existen seis categorías básicas de emociones:

- **Miedo:** peligro, inseguridad, incertidumbre.
- **Sorpresa:** sobresalto, asombro, desconcierto.
- **Aversión:** disgusto, asco.
- **Ira:** rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **Alegría:** diversión, euforia, contentos, da bienestar y seguridad.
- **Tristeza:** pena, soledad, pesimismo.



## 6. EXPERIENCIA DE LA EMOCIÓN (I)

### EXPERIENCIA Y EMOCIÓN:

- A continuación analizamos brevemente tres de las distintas posibles emociones del ser humano:
  - **El miedo:** Emoción de tipo adaptativo (evitación de peligros) a la vez puede resultar traumática (y por lo tanto, inadaptativa). Biológicamente estamos predispuestos a adquirir ciertos miedos pero, nuestras experiencias vitales también pueden influir en la variedad de miedos. Ejemplo: algunas personas desarrollan miedo a insectos inofensivos.
  - **La ira:** Emoción vinculada al enfrentamiento de acontecimientos frustrantes o perjudiciales y, a aquellos interpretados como premeditados, injustificables y evitables. Un estallido de ira (rabia) aparentemente calma, sin embargo se ha observado que, con frecuencia, el hecho de enfadarnos nos provoca una reacción todavía más intensa de rabia.

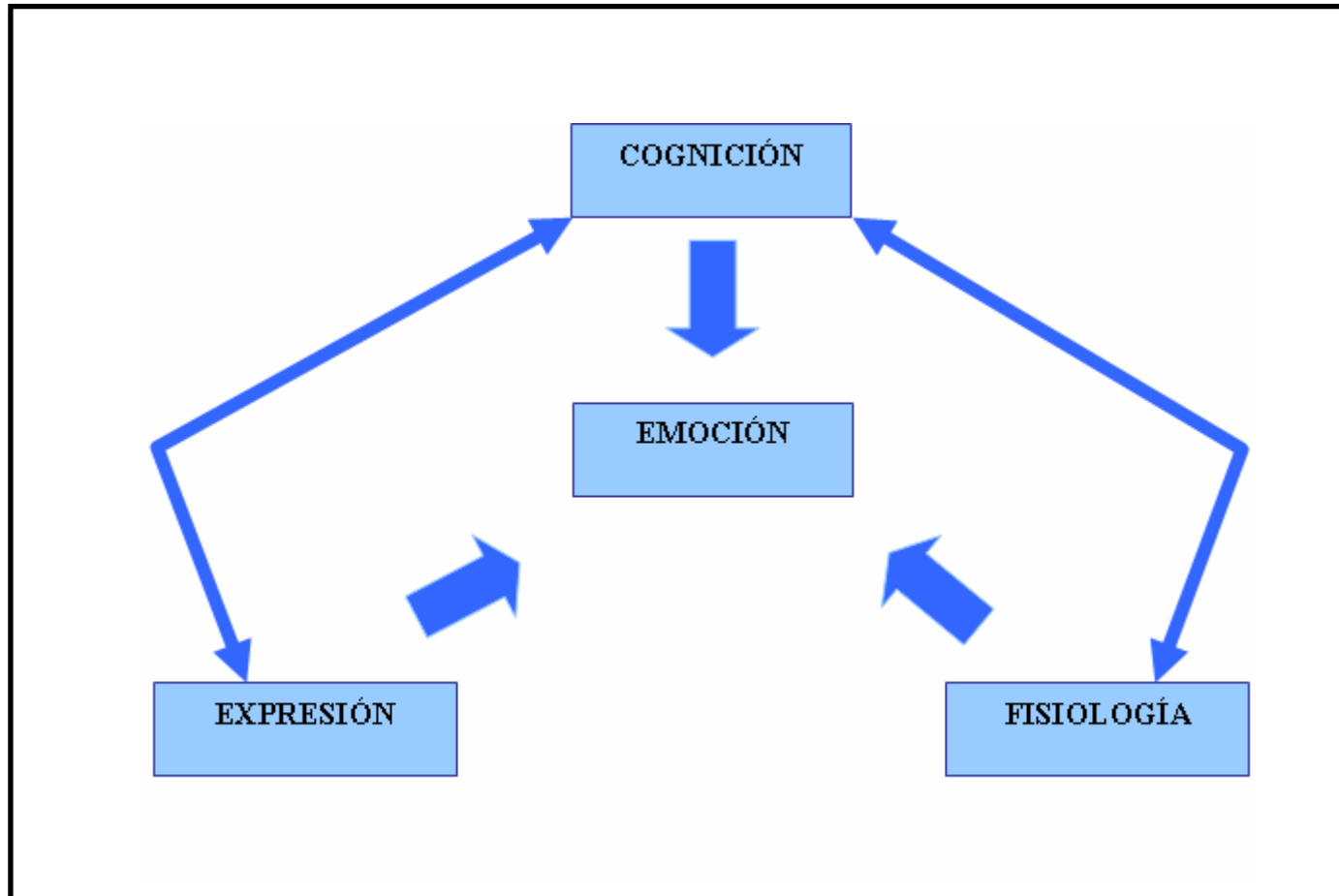
## 6. EXPERIENCIA DE LA EMOCIÓN (II)

### – La felicidad:

- Vinculada a estados de ánimo positivos y buen estado de la salud.
- Su duración es corta, entorno a las veinticuatro horas; podemos encontrar la explicación de la relatividad de la felicidad en base a:
  - El fenómeno del nivel de adaptación: tendencia a formar juicios relativos a un nivel “neutral” definidos por nuestra previa experiencia.
  - El principio de la privación relativa: percepción de que una persona está peor en relación al grupo con el que se compara.
- A pesar de su corta duración, algunos investigadores han hallado factores vinculados a la felicidad: (adaptado de Myers 1993, 2000, 2006):
  - Una elevada autoestima;
  - Tendencia al optimismo;
  - Un grupo social de apoyo;
  - Disponer de trabajo y tiempo libre;
  - Tener una fe religiosa importante;
  - Dormir bien y hacer ejercicios físicos.



## 7. COMPONENTES DE LAS EMOCIONES



## 8. INTELIGENCIA EMOCIONAL (I)

- La Psicología ha incorporado a su terminología un nuevo término que es LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- Propuesta originalmente por Salovey y Mayer (1990) y popularizada por Goleman (1996).
- Lo definen como “habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

## 8. INTELIGENCIA EMOCIONAL (II)

- Goleman (1998) la adapta y define:

“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

## 8.INTELIGENCIA EMOCIONAL (III)

- Esta definición sugiere cuatro grandes campos de la inteligencia emocional:

### Conciencia de uno mismo:

- Autoconciencia emocional
- Valoración adecuada de uno mismo
- Confianza de uno mismo

### Autogestión:

- Autocontrol emocional
- Fiabilidad
- Meticulosidad
- Adaptabilidad
- Motivación de logro
- Iniciativa

## 8. INTELIGENCIA EMOCIONAL (IV)

### Conciencia social:

- Empatía
- Orientación hacia el servicio
- Conciencia organizativa

### Gestión de las relaciones.

- Desarrollar a los demás
- Influencia
- Comunicación
- Resolución de conflictos
- Liderazgo con visión de futuro
- Catalizar los cambios
- Establecer vínculos
- Trabajo en equipo y colaboración

## 4. CONCLUSIONES

- La emoción se define como la respuesta de todo organismo que implique: una excitación fisiológica; conductas expresivas y una experiencia consciente.
- Tres son las principales teorías sobre la emoción; la primera, formulada por James (1884) y Lange (1885) se centra en el componente fisiológico; la segunda, formulada por Cannon (1927) y Bard (1938) incluyen el componente cognitivo (experiencia subjetiva); la tercera, de Schacter-Singer (1962) incluye el componente expresivo.
- Las dimensiones básicas de las emociones son: la excitación y la valencia.
- Estudiar algunas emociones (por ejemplo la felicidad) permiten a los investigadores confirmar y ampliar los conocimientos sobre las mismas.